

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МУЛЬТИМЕДИЙНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ВАЛЕОЛОГИИ**

***Городецкая И.В., Гарновская И.И.***

*УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов  
медицинский университет»*

Основным способом подачи теоретического материала в системе высшей школы является лекция. В статье обобщен опыт чтения лекций по теме «Валеология. Физиологические основы здорового образа жизни. Принципы и методы диагностики здоровья» с использованием мультимедийных презентаций на кафедре нормальной физиологии нашего университета. При подготовке презентаций мы использовали анимированные файлы формата gif, видеоролики, найденные в сети Интернет. При отсутствии подходящих готовых материалов мы создавали их сами с использованием специализированного программного обеспечения (Adobe Image Ready, Xara). Также на лекциях использовали анимационные модели, построенные с применением эффектов анимации Microsoft PowerPoint, иногда в сочетании с gif-анимацией.

В начале лекционного курса мы отмечали, что долгожителем считается человек, отметивший 90 дней рождений. Самой старой жительницей земли, чей возраст документально подтвержден, была француженка Жанна Луиза Кальма, прожившая 122 года (скончалась в 1997 г.). Она объясняла свое долгожительство так: «Бог, видимо, забыл обо мне». Затем приводили исторические примеры долгожительства: Енох (изобретатель письменности, арифметики и астрономии) прожил 365 лет, его сын Мафусаил жил дольше всех людей на земле – 969 лет. Поэтому о почтенном пожилом человеке говорят, что он в летах мафусаиловых или прожил мафусаилов век. Серьезные исследователи считают, что прожить столько лет, сколько библейский патриарх, нельзя, но стремиться к этому нужно!

Валеология (от латинского valeo - здравствовать) - это совокупность научных знаний о формировании, сохранении и укреплении здоровья. Предмет валеологии - здоровье здоровых людей, а не излечение болезней. По определению здоровья (ВОЗ) - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.

Очень важно обратить внимание студентов на то, что здоровье - не статическое состояние, а динамический процесс, поскольку подразумевает не только сохранение, но и развитие "психических, физических и биологических способностей человека, его оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни" (В.И. Казначеев). Студенты должны усвоить, что организм существует, только постоянно взаимодействуя с окружающей средой, поэтому здоровье является итогом этого взаимодействия и отражает качество приспособления организма к ней. В связи с этим здоровье можно определить как "полноту приспособления, а болезнь - как его нарушение" (И.В. Давыдовский),

Далее мы рассматривали различные виды здоровья.

Соматическое здоровье - это текущее состояние органов и систем органов человеческого организма. Его основа - биологическая программа индивидуального развития человека.

Физическое здоровье - это уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма. Его основа - морфологические и функциональные резервы клеток, тканей, органов и систем органов, обеспечивающие адаптацию организма к воздействию различных факторов.

Психическое здоровье - это состояние психической сферы человека. Основа - состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения. Обусловлено потребностями биологического и социального характера и возможностями их удовлетворения.

Нравственное здоровье - это комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной основ жизнедеятельности человека. Его основа - система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в социальной среде, связанная с общечеловеческими ценностями добра, любви и красоты. Зависит от духовности человека, его знаний и воспитания.

Сексуальное здоровье - это комплекс соматических, эмоциональных, интеллектуальных и социальных аспектов сексуального существования человека, позитивно обогащающих его, повышающих его коммуникабельность и способность к любви.

Здоровье популяции - это процесс социально-исторического развития психосоциальной и биологической жизнеспособности населения в ряду поколений, повышения трудоспособности и производительности общественного труда. По выражению

президента Республики Беларусь Александра Григорьевича Лукашенко, «Здоровье нации – высшая ценность государства.

Для того чтобы оценить здоровье, необходимо сопоставить его с нормой. Норма (от латинского *norma* - правило, образец, руководящее начало) - интервал оптимального функционирования живой системы. Различают:

- индивидуальную норму - это норма конкретного человека;
- физиологическую норму - это биологический оптимум жизнедеятельности. С этой точки зрения нормальный организм - это оптимально функционирующий организм. Под оптимумом функционирования понимают наиболее согласованное и эффективное сочетание всех процессов, лучшее из реально возможных состояний, соответствующее определенным условиям. Нормальное состояние - это конкретно-индивидуализированный психосоматический оптимум. Физиологическая норма - динамическая величина: включает зону функциональных изменений физиологических показателей, в пределах которой сохраняется жизнедеятельность человека и его работоспособность в данных конкретных условиях.

- социальную норму - это общепризнанное правило, образец поведения личности. Изучают психология, педагогика, этика. Закономерности оптимальной жизнедеятельности человека и его психосоматическое здоровье изучает наука нормология.

Далее знакомили студентов с понятием здоровый образ жизни. Это деятельность по оздоровлению условий жизни - труда, отдыха, быта. Для формирования здорового образа жизни необходимы:

1. Потребность и мотивация здоровья.
2. Оптимальная двигательная активность.
3. Рациональное питание.
4. Психофизиологическая саморегуляция.
5. Соблюдение рациональных режимов труда и отдыха.
6. Отказ от вредных привычек.

Подчеркивали, что не менее важное значение, чем оптимальная двигательная активность и рациональное питание имеет психическое здоровье, формирующее оптимистический взгляд на вещи, бодрость духа, уверенность в себе, независимость во взглядах, чувство юмора. Необходимо, чтобы студенты усвоили, что радость или несчастье, которые мы испытываем, зависят не от размеров случившегося, а от нас самих – от наших чувствительности, интеллекта, благосостояния. Поэтому дольше

живет тот, кто имеет в жизни цель. Труд – один из главных факторов, обеспечивающих долгожительство. При этом необходимо правильное чередование и оптимальная организация периодов труда и отдыха, т.е. их рациональный режим.

Особый интерес со стороны студенческой аудитории вызывал показ видеороликов, демонстрирующих современные методы диагностики – томографию, различные виды эндоскопий – ларингоскопию, бронхоскопию, в том числе и в момент курения, колоноскопию и т.д., а также материалов, моделирующих основные физиологические процессы.